統鮮美食股份有限公司 109年6+7月份食材表 石牌國中				
日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
6/1	一	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆	蒸
		茶碗蒸	雞蛋50g+香菇5g+玉米5g	蒸
		焗烤白醬洋芋	馬鈴薯35g+洋蔥5g+南瓜25g+起司絲	烤
		紅燒百頁	百頁50g+紅蘿蔔5g+香菇5g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		DIY奶茶三兄弟	紅茶+附餐牛奶一瓶+粉條20g+雙色布丁15g	煮
6/2	二	白飯	白米120g	蒸
		醬爆肉片	豬肉40g+洋蔥20g+甜麵醬	炒
		美式炸雞腿X1	雞腿一個	炸
		脆炒高麗	高麗菜70g+木耳3g+紅蘿蔔5g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		竹筍雞湯	竹筍30g+紅蘿蔔5g+雞骨15g	煮
6/3	三	蒜香海鮮義大利麵	麵條120g+蝦仁6g+蔬菜20g	煮
		黃金雞肉捲X1	雞肉捲一個	烤
		巧克力甜甜圈	巧克力甜甜圈一個(今點)	蒸
		紅仁白花	花椰菜60g+紅蘿蔔5g	炒
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		巧達濃湯	馬鈴薯25g+雞蛋10g+紅蘿蔔6g	煮
6/4	四	燕麥飯	白米110g+燕麥10g	蒸
		叉燒肉X4	豬肉80g	烤
		奶醬炒蛋	雞蛋35g+玉米30g+毛豆5g	煮
		彩繪絲瓜	絲瓜60g+紅蘿蔔5g+木耳3g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		酸辣湯	豆腐20g+菇6g+紅蘿蔔5g+木耳5g	煮
6/5	五	招牌油飯	白米80g+糯米40g+肉絲8g+香菇3g	煮
		滷雞排X1	帶骨雞排150g一個	滷
		虎皮蛋拼盤	雞蛋一個+地瓜25g+四季豆5g	燒
		清炒白菜	大白菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		海芽蛋花湯	海帶芽5g(乾)+雞蛋10g+薑絲0.5g	煮
6/8	一	五穀飯	白米110g+五穀米10g	蒸
		拌飯滷肉	豬肉55g+竹筍15g+紅蘿蔔5g	滷
		熱炒甜不辣	甜不辣35g+韭菜2g+紅蘿蔔8g+蒜0.5g	炒
		雞丁四季	雞丁30g+四季豆27g+香菇5g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		關東煮湯	油豆腐20g+白蘿蔔15g+玉米段13g	煮
6/9	二	白飯	白米120g	蒸
		海苔燒雞塊X4	雞肉65g+海苔	燒
		蕃茄炒蛋	雞蛋30g+蕃茄20g+洋蔥15g	炒
		炒洋芋條	馬鈴薯55g+紅蘿蔔5g+毛豆2g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		肉骨茶湯	高麗菜30g+香菇5g+肉骨茶包	煮

統鮮美食股份有限公司 109年6+7月份食材表 石牌國中				
日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
6/10	三	嘉義雞肉飯	白米120g+雞肉絲20g+紅蔥頭5g	煮
		炸卡滋豬排X1	豬排55g一個	炸
		古早味肉圓X1	自製肉圓一個	蒸
		川耳黃瓜	大黃瓜55g+紅蘿蔔5g+川耳0.1g(乾)	煮
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		愛玉檸檬紅茶	愛玉15g+紅茶+檸檬汁	煮
6/11	四	古早味粿仔條	粿仔條120g+絞肉10g+洋蔥10g+乾紅蔥頭1g	蒸
		檸香小雞腿X2	小雞腿55g兩個	烤
		薯條拼盤佐豬肉餡餅	餡餅(亞洲龍)一個+薯條(鄉村)30g	烤
		脆拌銀芽	綠豆芽55g+紅蘿蔔5g+芹菜3g	拌
		青菜	蔬菜100g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜35g+菇6g+湯排15g+薑絲0.5g	煮
6/12	五	玉米飯	白米110g+玉米10g	蒸
		蒜泥肉片	豬肉片50g+洋蔥20g+香菇5g	煮
		蜜糖雞丁	雞丁45g+綠花椰30g+杏仁片1g	炒
		泰式粉絲	冬粉10g(乾)+蕃茄15g+洋蔥10g+九層塔1g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		味噌湯	豆腐20g+海芽3g(乾)+味噌	煮
6/15	一	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆	蒸
		糖醋雞塊X4	雞肉65g+蕃茄5g+洋蔥3g	燒
		蒸蛋	雞蛋55g+蔬菜10g	蒸
		鮮魷豆薯	豆薯片50g+紅蘿蔔片4g+魷魚7g+小黃瓜8g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		~DIY~仙草奶凍飲	仙草20g	煮
6/16	二	胚芽飯	白米110g+胚芽10g	蒸
		咖哩豚肉	豬肉33g+馬鈴薯30g+紅蘿蔔5g+洋蔥10g	煮
		BBQ雞翅X2	雞翅85g兩個	烤
		玉筍雙花	雙色花椰60g+玉米筍5g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		蕃茄蛋花湯	番茄20g+雞蛋18g+蔥2g	煮
6/17	三	小米飯	白米110g+小米10g	蒸
		紅麴雞	雞肉70g+杏鮑菇20g+紅麴醬	燒
		手打蒸肉餅	豬肉45g+南瓜10g+洋蔥8g+蝦米0.5g	蒸
		木須扁蒲	蒲瓜55g+紅蘿蔔5g+木耳3g	煮
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		玉米濃湯	雞蛋10g+紅蘿蔔6g+玉米8g	煮
6/18	四	紫米飯	白飯110g+紫米10g	蒸
		燒烤醬肉柳	豬肉70g+洋蔥20g+香菇5g	炒
		蒲燒鯛魚排	蒲燒鯛魚排38g一個	燒
		紅仁高麗	高麗菜70g+紅蘿蔔4g+木耳3g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		麵線羹	紅麵線10g+金針菇6g+紅蘿蔔5g+木耳2g	煮
6/19	五	焗烤肉醬義大利麵	麵120g+豬肉10g+時蔬8g+起司絲	蒸
		豬肋排X1	豬肋排75g一個	燒
		椒鹽地瓜杏鮑菇	地瓜35g+杏鮑菇30g	燒
		蘿蔔佃煮	白蘿蔔55g+紅蘿蔔6g+玉米15g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍35g+紅蘿蔔5g+湯排15g	煮
6/20	六	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		黃金泡菜豬	豬肉40g+黃金泡菜(大白菜)30g+紅蘿蔔5g	炒
		柱侯雞肉煲	竹筍40g+雞肉30g+香菇8g+蔥2g	炒
		海帶三絲	海帶絲35g+蒟蒻10g+紅蘿蔔5g+西芹8g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		鮮瓜貢丸湯	大黃瓜30g+貢丸(嘉楠)	煮

統鮮美食股份有限公司 109年6+7月份食材表 石牌國中				
日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
6/22	一	白飯	白米120g	蒸
		豆乳燒雞	雞丁65g+杏鮑菇10g+蔥1g	炒
		麻香米糕豚肉	米血糕45g+豬肉20g	煮
		脆拌黃芽	黃豆芽55g+紅蘿蔔5g+木耳3g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		昆布排骨湯	海帶片15g+紅蘿蔔5g+湯排15g	煮
6/23	二	手工肉粽	自製肉粽一個	蒸
		烏斯特排骨	豬肉80g+烏斯特醬	燒
		黑糖糕Ｘ１	自製黑糖糕一個	蒸
		玉米川耳	玉米35g+川耳25g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		QQ冬瓜露	蒟蒻15g+冬瓜磚	煮
6/24	三	蕎麥飯	白米110g+蕎麥10g	蒸
		可樂滷雞排X1	雞排70g	滷
		回鍋肉片	高麗菜30g+豬肉片20g+紅蘿蔔15g+蔥3g	炒
		筍香四季	竹筍32g+四季豆30g+紅蘿蔔3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		養生山藥湯	馬鈴薯20g+山藥15g+大麥5g+湯排15g	煮
6/29	一	紅藜胚芽飯	白米110g+胚芽米8g+紅藜2g	蒸
		法式蘑菇燉肉	豬肉55g+馬鈴薯18g+洋蔥5g+蘑菇2g	煮
		紅蘿蔔炒蛋	雞蛋35g+紅蘿蔔25g+蔥2g	炒
		雞丁花椰	雙色花椰50g+雞肉10g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		客家米粉湯	米粉10g+高麗菜15g+芋頭8g	煮
6/30	二	白飯	白米120g	蒸
		豆豉鮮魚	魚丁80g+豆腐20g+豆豉	煮
		韓式豚肉粉絲煲	冬粉10g(乾)+豬肉15g+大白菜15g+紅蘿蔔5g	炒
		清炒絲瓜	絲瓜55g+紅蘿蔔4g+木耳3g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		味噌菇菇湯	雞蛋20g+金針菇10g+洋蔥12g+味噌	煮

統鮮美食股份有限公司 109年6+7月份食材表 石牌國中				
日期	星期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
7/1	三	大麥飯	白米110g+大麥10g	蒸
		義式拿坡里雞	雞肉55g+蕃茄8g+杏鮑菇15g	煮
		玉米濃湯煨蝦球	豆薯28g+蝦球一個(耀集)+雞蛋10g+玉米15g+紅蘿蔔3	煮
		肉絲炒筍	筍絲50g+肉絲10g+紅蘿蔔絲3g	炒
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		雙菇什錦湯	紅蘿蔔10g+木耳3g+金針菇5g+香菇3g+柴魚	煮
7/2	四	五穀飯	白米110g+五穀10g	蒸
		壽喜豬肉丼	肉柳35g+洋蔥25g+金針菇10g	煮
		炸鹹酥雞X3	雞肉65g	炸
		白菜滷	大白菜55g+豆皮5g+紅蘿蔔3g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔25g+芹菜0.5g+貢丸片(嘉楠)	煮
7/3	五	白醬雞肉義大利麵	義大利麵120g+杏鮑菇3g+雞肉10g+洋蔥3g	煮
		炙燒雞翅X1	雞翅一個	烤
		滷蛋拼盤	雞蛋一個+菇3g+時蔬5g	滷
		海帶三絲	海帶絲40g+西芹3g+紅蘿蔔絲15g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		綠豆湯	綠豆25g	煮
7/6	一	白飯	白米120g	蒸
		蒸蛋	雞蛋50g+玉米5g+紅蘿蔔5g	蒸
		三杯豆包	豆包40g+九層塔1g	燒
		川耳黃瓜	黃瓜65g+川耳5g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		DIY粉條紅茶拿鐵	粉條25g+紅茶	煮
7/7	二	大阪醬海苔燒肉拌飯	白米120g+豬肉10g+高麗菜10g+金針菇3g	炒
		火烤小雞腿X2	翅小腿兩個	烤
		薯條X4	地瓜薯條4個(祥亮)	烤
		彩繪銀芽	豆芽65g+蔬菜10g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		海鮮濃湯	玉米8g+蟳絲3g+雞蛋10g+紅蘿蔔6g	煮
7/8	三	胚芽飯	白米110g+胚芽10g	蒸
		黑胡椒肉柳	肉柳50g+紅椒絲5g+洋蔥20g	煮
		焗烤卡菲醬雞	馬鈴薯35g+雞肉25g+南瓜15g+紅蘿蔔3g+起司絲	烤
		木耳蒲瓜	蒲瓜60g+蔬菜15g	煮
		有機蔬菜	蔬菜100g	燙
		白菜三絲湯	大白菜30g+紅蘿蔔絲5g+香菇絲1g+木耳絲1g	煮
7/9	四	地瓜飯	白米110g+地瓜10g	蒸
		日式照燒雞	雞肉60g+杏鮑菇8g+彩椒2g	炒
		茄汁肉醬豆腐	豆腐30g+絞肉20g+蕃茄18g+洋蔥3g	煮
		金菇四季	金針菇35g+四季豆28g	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		香菇竹筍湯	香菇5g+筍片10g	煮
7/10	五	白飯	白米120g	蒸
		可樂滷豬腳	豬肉38g+豬腳35g+筍乾1g	滷
		鮭魚玉米炒蛋	雞蛋30g+玉米25g+鮭魚5g	炒
		脆炒高麗	高麗菜55g+木耳絲5g	炒
		青菜	蔬菜100g	燙
		鮮瓜雞湯	冬瓜20g+雞骨15g	煮
7/13	一	蕎麥飯	白米110g+蕎麥10g	蒸
		青醬鮑菇雞	雞肉65g+杏鮑菇8g	煮
		黃金柳葉魚X2	柳葉魚兩個	烤
		沙嗲花椰	白花椰55g+木耳絲5g+沙嗲醬	煮
		青菜	蔬菜100g	燙
		日式味噌湯	金針菇10g+洋蔥3g	煮